



Les douleurs associées au cancer

(About Cancer Pain)

Si vous êtes atteint(e) du cancer, il est possible que vous ayez peur de ressentir des douleurs. Environ 1 patient sur 3 recevant un traitement contre le cancer ressent des douleurs. Mais certains cancers ne causent aucune douleur.

La douleur peut affecter votre vie de plusieurs façons. Elle peut nuire à l'accomplissement de vos activités quotidiennes. De plus, la situation peut parfois être difficile lorsque votre famille et vos amis n'ont pas la moindre idée de ce que vous ressentez.

Les douleurs peuvent vous rendre :

épuisé(e)

déprimé(e)

coléreux(euse)

irritable

isolé(e) (sentiment de solitude)

stressé(e)

Les douleurs peuvent affecter :

vos activités quotidiennes

votre intérêt envers le travail et les loisirs

votre sommeil

votre appétit

vos relations avec votre famille et vos amis

votre goût de vivre

Les douleurs causées par le cancer peuvent être traitées

Il existe plusieurs types de médicaments qui aident à soulager les douleurs, ainsi que diverses méthodes qui ne font pas appel aux médicaments. **Vous ne devez pas accepter les douleurs comme une conséquence normale du cancer.** Chaque personne ressent les douleurs différemment. Si vous ressentez des douleurs, elles doivent être traitées en fonction de vos besoins. Lorsque vous ne ressentez pas de douleur, vous pouvez mieux dormir et manger, vous

pouvez profiter des moments passés avec votre famille et vos amis, et vous pouvez mieux vous consacrer à votre travail et à vos loisirs.

De nombreuses personnes n'aiment pas prendre des médicaments contre les douleurs par crainte d'une dépendance et des effets secondaires. La dépendance est très rare chez les personnes recevant un traitement contre les douleurs du cancer et votre médecin peut vous aider à prévenir ou à contrôler la plupart des effets secondaires.

Les causes des douleurs

Certaines personnes atteintes du cancer ressentent des douleurs dans une partie spécifique de leur corps, d'autres ne se sentent pas bien de façon générale. Certaines douleurs sont causées par une pression d'une tumeur cancéreuse sur un nerf, un os ou un organe de votre corps. Les douleurs peuvent aussi être causées par le traitement contre le cancer et ses effets secondaires. Il est aussi possible que vous ressentiez des douleurs n'ayant rien à voir avec le cancer, comme des maux de tête ou des douleurs dues à l'arthrite.

Parlez de vos douleurs à votre médecin ou à votre infirmière

Vous êtes la seule personne qui connaît vraiment l'intensité de vos douleurs. Certaines personnes n'aiment pas parler de leurs douleurs. Il est cependant important d'en parler à votre médecin et à votre infirmière. Si vous attendez qu'elles s'aggravent, elles risquent d'être beaucoup plus difficiles à traiter.

Ce que votre équipe médicale doit savoir :

- Quand vos douleurs ont-elles commencées ?
- À quelle fréquence ressentez-vous les douleurs ?
- À quel endroit ressentez-vous les douleurs ?
- Quelle est l'intensité des douleurs ?
- Que ressentez-vous ? Est-ce une douleur aiguë, une douleur sourde, une douleur par élancements, une douleur continue, une sensation de brûlure, etc. ?
- Quelque chose semble-t-il aggraver la douleur ? Quelque chose semble-t-il la réduire ?
- Quel degré de soulagement vous procurent les médicaments que vous prenez actuellement ?

Posez les questions suivantes à votre médecin ou à votre infirmière :

- Quelle est l'origine de mes douleurs ?
- Que puis-je prendre pour soulager ces douleurs ?
- Comment, quand et pendant combien de temps dois-je prendre ce médicament ?
- Dois-je le prendre avec des aliments ou un supplément de liquide ?

- Quel est le délai d'action de ce médicament ?
- Quels sont les effets secondaires les plus courants ? Que dois-je faire si je ressens ces effets ?
- Que dois-je faire si le médicament antidouleur ne soulage pas mes douleurs ? Puis-je augmenter les doses ? Combien ?
- Est-ce que le médicament antidouleur peut affecter ma faculté à travailler, conduire, etc. ?
- Est-ce que je peux continuer à prendre d'autres médicaments en même temps que le médicament antidouleur ?
- Existe-t-il d'autres conseils que je pourrais suivre pour diminuer les douleurs ?

Informations que vous devez connaître :

- Les douleurs causées par le cancer peuvent presque toujours être soulagées.
- Le traitement des douleurs causées par le cancer fait partie de votre traitement général contre le cancer.
- La meilleure façon de contrôler les douleurs est d'agir avant qu'elles commencent ou du moins avant qu'elles s'aggravent.
- Le fait de parler de vos douleurs à votre médecin ou à votre infirmière n'est pas un aveu de faiblesse.
- Vous avez parfaitement le droit de demander un médicament antidouleur.
- Les personnes qui prennent un médicament antidouleur pour leurs douleurs du cancer développent rarement une dépendance.
- Lorsqu'un médicament antidouleur est pris conformément aux indications du médecin, il est très rare qu'un patient se sente bizarre ou perde le contrôle.
- Les effets secondaires des médicaments peuvent être gérés et même souvent évités.
- Votre corps ne peut pas devenir insensible à un médicament antidouleur. Il n'est pas utile de garder en réserve les médicaments plus puissants pour les « cas extrêmes ».
- Chaque médicament antidouleur peut agir différemment selon les patients. Chez certains, une très petite dose suffit, alors que chez d'autres, une dose nettement plus forte est nécessaire pour soulager les douleurs.
- Toutes vos ordonnances de médicament antidouleur doivent provenir du même médecin. Si l'un de vos médecins change votre ordonnance, les autres médecins doivent en être informés.
- Ne prenez jamais les médicaments d'une autre personne et ne laissez jamais quelqu'un d'autre prendre vos médicaments. Un médicament antidouleur qui vous a soulagé il y a longtemps ou qui a été efficace pour une autre personne risque de ne pas vous convenir aujourd'hui. Il est possible que certains médicaments ne soient pas compatibles avec les médicaments qui font partie de votre traitement contre le cancer.

Vous êtes le pilote de votre plan de contrôle des douleurs et vous pouvez toujours demander à le modifier. Pour obtenir de plus amples informations sur la manière de parler de vos douleurs à votre médecin, de gérer vos médicaments antidouleur, ou d'autres choses que vous pouvez faire pour soulager vos douleurs, n'hésitez pas à nous appeler, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, au **1-800-227-2345**.

Language: French

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org